



Adipositasforeningen

landsforeningen for overvægtige



TEMA
Virksomhedernes sociale ansvar

Indhold

- Motion på skoleskemaet i Århus virker
- Tykke unge udstødes fra job og lærerplads
- Sundhedsfremme på arbejdspladserne
- Sundhedsfremme til salg
- Fyret på grund af overvægt
- Virksomheder har ansattes sundhed på dagsordenen
- MadpakkeService.dk

Nyhedsbrev nr. 3
Efterår – 2007

Klumme!



Af formand
Nina Frahm

Virksomhedernes sociale ansvar

Undersøgelser viser, at de fleste større virksomheder har en eller anden form for sundhedspolitik, når det gælder rygning, alkohol, motionstilbud og sunde tilbud i kantinen. Mindre firmaer halter derimod bagud, når det gælder motions- og sunde kosttilbud. I temabladet kan man læse om nogle af de større undersøgelser, der er foretaget inden for det sidste par år, og her vil jeg komme nærmere ind på de områder, der er relevante for overvægtige.

Små og store virksomheder

Det siger sig selv, at de større virksomheder har bedre råd til at gøre noget ved deres sociale ansvar. Det i sig selv giver en sagside, da fordelene ved at forebygge og støtte en sundere livsstil hos den enkelte medarbejder giver virksomhederne en mindre syg, mere stabil og gladere medarbejder, og i sidste ende en bedre økonomi.

De faglige organisationers sociale ansvar

Ikke alle mindre virksomheder har overskud, hverken økonomisk eller ressourcemæssigt, til at etablere egentlige sundhedstilbud på arbejdspladsen. Her kunne de faglige organisationer og faglige klubber være med til at løse opgaven. Hovedorganisationerne kan udarbejde metoder og arbejdsredskaber, mens de lokale organisationer kan føre sundhedspolitikken ud til den enkelte medarbejder eller til tillidsmanden, der så viderformidler tilbuddene. Hvis små, lokale virksomheder arbejdede sammen om fælles kost- og motionstilbud, eller specifikke tilbud til f.eks. svært overvægtige medarbejdere, så ville den enkelte virksomhed blive hjulpet både økonomisk og ressourcemæssigt. Det ville også give

mulighed for at indhente rabatter på f.eks. fitness, massage og svømmehaller, samt på levering af sunde frokoster, enten fra en lokal smørrebrødsbutik eller en lokal, større virksomhed med egen kantinedrift.

Sunde tilbud til svært overvægtige

Mange gode initiativer henvender sig reelt ikke til svært overvægtige mennesker (som vejer mere end 15 - 20 kilo for meget), selv om de er en del af målgruppen.

Vi hører gang på gang at "gå-, løbe- og cykelture i naturen er gratis, så der er ingen undskyldning for ikke at komme i gang med motionen".

Initiativtagerne til disse tilbud glemmer desværre, at når man slæber på 20 -30 - 40 eller 50 kilo "kartofler på nakken" kan det være en stor belastning bare at gå i 10 minutter. Man taber hurtigt pusten, og pulsen er allerede i højeste gear. Hvis man så også begynder at få ondt pga. belastningerne, ja, så varer det ikke længe før man mister gnisten, og mere oplever motionen som tvang.

Det er lysten der driver værket

En af de ting, vi undrer os over i Adipositasforeningen, er at initiativtagerne til sundhedstilbud for svært overvægtige ikke tager de overvægtige med på råd. Vi ved, hvor svært det er, når bevægelse kan være besværligt eller gøre ondt. Vi ved, at det er lysten/motivationen, der driver os, når vi f.eks. lader være med at deltage i motionstilbud eller omvendt tager mod dem. Vi ved, at det er lysten eller ulysten, der får os til at fravælge salatbaren til fordel for usunde madvarer. Men vi ved også, hvad vi gerne vil. Vi vil gerne have motion og leve sundere, og det kan vi også komme til, hvis vi får

de rette betingelser. For eksempel ville cykler med brede sæder gøre det muligt at få motion og komme ud i naturen. Tilbud om motionstræning i vand giver mulighed for at få styrket hele kroppen pga. vægtløsheden. Og også for den medarbejder, der ikke spiser salat, kan den varme og kolde frokost gøres sukker- og fedtfattig, så den kan høre under "de sunde tilbud".

Alkohol - rygning - svær overvægt

Virksomhederne har forlængst indstillet sig på at støtte de medarbejdere, der har et ryge- eller alkoholproblem, og der bliver i hele landet gjort mange forskellige tiltag for at hjælpe og støtte medarbejdere til at ændre disse usunde levevaner. Nu er tiden kommet til at tage ansvar for at hjælpe og støtte de svært overvægtige.

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen vil gerne være medspiller og hjælpe virksomhederne med at etablere realistiske sundhedstilbud til den overvægtige medarbejder, og vi kommer gerne ud på virksomheden med vores SundhedsServicepakke med tilbud om undervisning, foredrag og rådgivning indenfor områderne kantinedrift, kommunikative teknikker og metoder for ledere/mellemledere, teambuilding, alternative motionstilbud til overvægtige og deres kolleger, samt individuelle medarbejdertilbud som f.eks. selvhjælpsgrupper for overvægtige.

Yderligere oplysning hentes på
info@adipositasforeningen.dk

God læselyst
Nina Frahm



Adipositasforeningen

Info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

Redaktionen:

Louise Nielsen, tlf. 22715948, lousien66@yahoo.dk
Nina Frahm, tlf. 30227848, Nina@adipositasforeningen.dk

Henvendelse om indlæg til Temabladet sendes til:

Redaktionen, Strøby Bygade 21, 4671 Strøby.
Eller som mail til info@adipositasforeningen.dk

Deadline

til nr. 4/2007 er 15. november 2007

Sats og tryk:

Stiftsbogtrykkeriet, tlf. 5572 3333

ISSN-nr.: 1602-6780

annoncer i bladet er ikke nødvendigvis et udtryk for Adipositasforeningens holdning.

NYT FRA

Adipositasforeningen

Kursus for formidlere

Adipositasforeningen har i oktober afholdt kursus for frivillige formidlere inden for Børneprojektet BigKids, patientstøtte, infoformidlere, netrådgivere på et forlænget weekend ophold i Svendborg.

Kursus om værdigrundlag

I begyndelsen af det nye år er der planlagt en kursusdag omkring Adipositasforeningen mål, middel og metode med afsæt i Adipositasforeningens værdigrundlag, dette som optakt til bestyrelsesseminaret inden generalforsamlingen. Alle medlemmer og aktive frivillige er velkommen.

Kontakt info@adipositasforeningen.dk

Kursus for BigKids frivillige

Næste endagskursus for bigkids frivillige i København er planlagt til at foregå i januar måned 2008. Målet med kurset er midtvejsevaluering og strategier, intro til nye frivillige og information om projektet. Er man interesseret i at være en del bigkids kontakt da bigkids@bigkids.dk

Samarbejde med England om MEND programmet

Adipositasforeningen afholder i samarbejde med Oxford Health Alliances og Edvantage Group et stormøde, der informerer om det engelske program MEND for overvægtige børn og deres familier. Programmet hedder **MEND** og dækker adfædsændring omkring usund livsstil

(Mind), motion for overvægtige børn (Exercise), ernæringsundervisning (Nutrition), og er et praktisk orienteret 9 ugers efter-skole-forløb, der har til hensigt at give de familier, som kæmper med usunde vaner, nogle brugbare redskaber til at styre sundt igennem dagligdagen (Do it!).

Programmet kan let igangsættes lokalt eller integreres i en kommunes forebyggelsesstrategi målrettet børn som et konkret tilbud, hvilket Frederiksværk-Hundested Kommune er de første til at gøre.

Præsentationen foregår:

Mandag den 29. oktober 2007, 10.00 – 13.00 Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20. 2605 Brøndby.

Du vil her bl.a. møde den engelske forsker dir. Paul Sacher, som har udviklet programmet samt de danske aktører, der er ansvarlige for programmet i Danmark: Dir. og Prof. Stig Pramming, Oxford Health Alliance. MEND i Danmark, Eva Olhoff Oxford Health Alliance og Regitze Siggaard, Edvantage Group. Maria Koch, Sundhedsstyrelsen. Yderlige oplysninger til Regitze Siggaard [Regitze Siggaard, rsi@zenaria.com](mailto:Regitze.Siggaard@zenaria.com)

Samarbejde med Sverige

Adipositasforeningen er inviteret til et samarbejde med den svenske organisation Overvægtiges Rigsforbund. Formålet

er at udveksle erfaringer og evt. udvikle nye aktiviteter i fællesskab

Høringsrapporten MTV i forbindelse med Fedmekirurgi.

Adipositasforeningen har deltaget i høringsrapporten omkring MTV i forbindelse med Fedmekirurgi. Rapporten forventes udsendt inden udgangen af 2008. I den forbindelse vil der muligvis blive gennemført en presseaktivitet hvor Adipositasforeningen naturligvis deltager.

Danmarks Radio's sundhedsportal

Adipositasforeningen har deltaget i en række møder med Danmarks Radio om etablering af en sundhedsportal samt er en forsat inspirationskilde for programarrangørerne Peter Geisling og Michael Bove.

"Madmisbrugsprojektet"

Adipositasforeningen er deltager i følgegruppen på projektet "Madmisbrugsprojektet" som handler om udvikling af metoder til behandling af svært overvægtige med madmisbrug og misbrugsadfærd i forhold til mad. Projektet er et samarbejdsprojekt mellem StruerSkolen og Ringgårdens Forskningsafdeling i Middelfart.

Udover Adipositasforeningen består Følgegruppen af fagpersoner, brugere og politikere.



Frivillige Søges til Adipositasforeningen!

Der er brug for din hjælp – du gør en forskel!

Om er du til bestyrelsesarbejde – praktisk arbejde – arbejde med overvægtige børn og deres familier – patientstøttekontakt – Internetrådgivere – viden opsøgning – projektudvikling – web og EDB – regnskaber – journalistiske opgaver – Informationsformidler og meget mere.

Kontakt os på info@adipositasforeningen.dk

Motion på skoleske



Århus Social- og Sundhedsskole

Århus Social- og Sundhedsskole har så stor succes med at indføre obligatorisk motion på elevernes skoleskema, at Indenrigs- og Sundhedsministeriet nu giver skolen en halv million kroner under 'Gang i Danmark'-puljen. Pengene skal bruges til at hjælpe andre uddannelser med at kopiere modellen fra Århus.

I sidste uge kom Motions- og Ernæringsrådet med en rapport, der anbefaler skoler og institutioner at fremme den fysiske aktivitet i hverdagen. På Århus Social- og Sundhedsskole, som uddanner social- og sundhedsassistenter og -hjælpere, har man siden 2003 budt de 900 elever, der

hvert år træder ind ad døren, velkommen med et skoleskema indeholdende to timers obligatorisk motion om ugen. Samtidigt får de tilbudt at lave en personlig sundhedsprofil, så de kan følge med i deres vægt, kondital, BMI osv. fra den dag, de starter, til den dag, de slutter på skolen.

»Mange af vores elever har haft det svært i folkeskolen. Det er piger helt ned til 17-års alderen, som mangler succesoplevelser i forhold til motion og sundhed. Nogle får direkte gåsehud ved tanken om at stå i en gymnastiksal, så vores primære mål er at give dem nogle positive oplevelser med motion og sundhed. Og det er faktisk lykkedes,« siger Christina Rasmussen-Rubæk, underviser og projektleder på projekt 'Motion og Sundhed på social- og sundhedsuddannelserne'.

Netop den sociale slagside i forhold til sundhed er baggrunden for, at Indenrigs- og Sundhedsministeriet spærrede øjnene op, da de hørte om initiativet i Århus. Ifølge Motions- og Ernæringsrådet er der dobbelt så mange overvægtige børn og unge i de laveste socialgrupper, end der er i de højeste. Blandt sosu-eleverne i Århus er cirka halvdelen af en årgang overvægtige. Det er unge, som traditionelle sundhedskampagner ikke når.

»Hvis vi skulle ud at fange disse piger på gaden, ville vi have meget dårlige odds for at komme igennem med et budskab om at være mere fysisk aktive. I Århus når man dem i et skoleforløb,« siger Sune Krarup Pedersen, projektleder i Sundhedsstyrelsen, som begrundelse for, hvorfor ministeriet har valgt at støtte projektet.



maet i Århus virker

Niels Christian Vestergaard, afdelingsleder på Århus Social- og Sundhedsskole og én af idémændene bag initiativet i Århus, siger, at idéen opstod, fordi han for nogle år siden lagde mærke til, at der blev større og større afstand mellem de ting, underviserne skrev på tavlen, og elevernes virkelighed.

»Når halvdelen af en årgang er overvægtig, hænger det simpelthen ikke sammen med det navn, der står på muren udenfor. Vores elever kommer ud og skal arbejde med syge og ældre og lave fysisk arbejde i otte timer om dagen. Det kan de ikke, hvis de slæber rundt på 50 eller 100 kilos overvægt. Vi kan sagtens lære eleverne at sige 'motion'. Men hvis de ikke selv har oplevet glæden ved at motionere og i en alder af 20 år bliver forpustede af at gå op ad en trappe, ændrer vi ikke noget,« siger Niels Christian Vestergaard.

I 2003 blev initiativet mødt med en del modstand, både fra eleverne men også fra de andre undervisere. De mente, at sundhed - og overvægt - er en privat sag. Men i dag er stemningen vendt; størstedelen af eleverne bakker op om den obligatoriske motion. Og de fleste undervisere kan se, at de får mere veloplagte, glade, elever, der har nemmere ved at tale om sundhed, ud af det.

»Jeg mener, at vi har et ansvar for at forsøge at indgyde de unge nogle gode, sunde vaner, så længe vi har dem i uddannelsessystemet. Når de forlader os, er det for sent. Så kan vi ikke længere nå dem,« siger Niels Christian Vestergaard.

Han bakkes op af Sune Krarup Pedersen fra Sundhedsstyrelsen, som ser frem til, at skolen i Århus udvikler en brugbar implementeringsmodel. »Det handler om at fortælle andre skoler, at motion ikke kun er en sur pligt, men at man faktisk kan få nogle glade elever og bedre indlæring ud af det,« siger han.

På sigt er investeringen i sundhedselevernes sundhed også sund. Sosu-medarbejdere er i dag blandt de mest syge og nedslidte på arbejdsmarkedet. En tredjedel må forlade deres job inden pensionsalderen pga. nedslidning, sygefra-



været er på rekordhøje 23 procent. »Det har vi simpelthen ikke råd til i dag, hvor der er desperat mangel på sosu-medarbejdere og antallet af plejekrævende ældre stiger og stiger,« siger Niels Christian Vestergaard.

Eleverne uddannes altså til et fag, de har svært ved at arbejde i uden at blive syge. Og problemerne hænger sammen. »Vi ved, at der er en stor nedslidning i faget, og at en god fysisk form kan være med til at forebygge lidelser som dårlig ryg og forhøjet blodtryk,« siger Sune Krarup Pedersen.

Næstformand i FOA Kost og Service, Gina Liisborg, er også begejstret for den obligatoriske motion i Århus: »Vi synes, det er en rigtig god idé at tage sundhedsfremme ind allerede på uddannelsen. Det er rigtigt set og helt nødvendigt, hvis vi skal stoppe tendensen til øget sygefravær og nedslidning på sosu-området,« siger Gina Liisborg.

Morten Jul Kristensen er 20 år og læser til sosu-assistent. Han har tabt sig 30 kilo, siden han startede på Århus Social- og Sundhedsskole og er meget begejstret for motionen:

»Det vil helt klart hjælpe mig i mit job. Det er svært at være et forbillede for borgeren og sige, at 'nu skal du altså dyrke motion og spise sundt', hvis de kan se, at man ikke selv gør det,« siger Morten Jul

Kristensen, som ryger og ikke dyrkede motion, før han startede på skolen for halvandet år siden.

Både elever og undervisere siger, at motionen har en effekt - også på elevernes selvværd.

»Mange elever, som ikke har dyrket motion, siden de var 30 kilo lettere, nyder den fysiske træning. Det er, som om, de går med lidt rankere ryg. Sundhed handler om at tage sig selv alvorligt både fagligt og personligt,« siger projektleder Christina Rasmussen-Rubæk. Hun tilrettelægger den fysiske træning og forsøger så vidt muligt at gøre timerne sjove og sociale. Og det har været med til at motivere Morten.

»Jeg synes, det er et privilegium, at vi får lov til at bruge vores skole til at svede. Det styrker sammenholdet i klassen og gør det nemmere for mig at overskue mine lektier,« siger han.

Projektet, Motion og Sundhed på social- og sundhedsuddannelserne, fortsætter til udgangen af året. Sosu-skoler i Fredericia, Esbjerg, Horsens og Herning er i gang med at kopiere modellen fra Århus.

Kontakt: Projektleder Christina Rasmussen-Rubæk, Århus Social- og Sundhedsskole, tlf. 87412663/mobil 25163806
 Projekt koordinatør Sune Krarup Pedersen, Sundhedsstyrelsen, tlf.: 72227773
 Næstformand i FOA Kost og Service, Gina Liisborg: mobil: 20484935

Tykke unge udstødes fra JOB OG LÆREPLADS

Det kan være svært for overvægtige unge at etablere sig på arbejdsmarkedet. Nogle mobbes ud, andre opgiver at færdiggøre uddannelse eller læreplads, fordi fedmen volder dem problemer.

Tekst: Marianne Troelsen Skou

Ebeltoft Kurcenter, som er et behandlingssted for overvægtige, får dagligt henvendelser fra unge, der søger hjælp til at tabe sig. Psykoterapeut Hanne Bonde har mange samtaler med de unge, og de kommer alle med samme problemer.

- Deres selvværd er ringe. De tror ikke på, at de kan klare jobbet, og render rundt med konstant dårlig samvittighed. Samtidig oplever de grov mobning og psykisk terror, siger Hanne Bonde.

Direktør Flemming Darre får fem-seks henvendelser om dagen fra de unge selv eller deres forældre. Han fortæller, at det ikke kun er den psykiske terror, der giver de unge problemer. Mange af dem er så overvægtige, at det fysisk er umuligt for dem at passe jobbet.

- Flere må droppe ud af deres læreplads, fordi de ikke kan komme op ad stigen, eller fordi de for eksempel ikke kan male i et lille rum på grund af deres størrelse. Vi fik eksempelvis en henvendelse fra en fyr på 150 kg, men stigen kan kun holde til 110 kg, fortæller Flemming Darre.

Ubberup Højskole i Kalundborg holder kurser i livsstilsændringer, og her har man samme oplevelse som i Ebeltoft.

- Vi ser mange unge, som er faldet ud af arbejdsmarkedet og har svært ved at finde nye indgange. De oplever stor frustration over ikke at føle sig nyttige, siger forstander Lisbeth Trinskjær og fortsætter:

- Den massive mobning blandt andet på arbejdspladsen giver dem dårligt selvværd. De bliver hele tiden bekræftet i, at de ikke er gode nok. De bliver set skævt

til, får dårlige kommentarer og bliver peget fingre ad. De har det meget svært socialt. Oven i det får mange af dem fysiske problemer og får ødelagt deres rygge og arme.

5 ud af 75 kursister har fået betalt opholdet af arbejdsgiveren.

Lisbeth Trinskjær og Flemming Darre oplever de unge som ressourcestærke og med stort potentiale. De har svært ved at forstå, at ikke alle arbejdsgivere ønsker at satse på de unge ved at støtte et kurophold. På begge skoler er det kun fem-seks kursister ud af 75, som har fået betalt opholdet af arbejdsgiveren.

Mad kan også være et misbrug

- Virksomhederne har ingen tradition for at gøre noget i denne her sammenhæng. Men de burde have samme holdning over for overvægtige som over for alkoholikere. Arbejdspladsen hjælper en alkoholiker, men ingen hjælper de overvægtige. Man har ikke tænkt over, at overvægt også er et misbrug. Et madmisbrug, siger Flemming Darre.

Investere i overvægtige det kan godt betale sig

Det kan godt betale sig at investere i folk. Hvis de overvægtige får støtte af deres arbejdsgiver, ville arbejdsgiveren få en enorm loyalitet. Men de helt unge har ikke slået rod i virksomheden, og det er derfor nemmere at smide dem ud, siger Lisbeth Trinskjær.

Hun fortæller videre, at det typisk er betroede medarbejdere i private virksomheder, der får opholdet betalt af arbejdsgiveren. Ubberup Højskole og Ebeltoft

Kurcenter har blandt andet haft sikkerhedsvagter, bagere, butiksledere og en kaptajn, der var så overvægtig, at han var i fare for at miste sin tilladelse til at sejle.

Iværksætte tiltag i samarbejde

- Jeg er enig i, at der bliver gjort alt for lidt på arbejdspladserne. Men de ting, man sætter i værk, skal gøres i samarbejde mellem arbejdsgiver og arbejdstager, siger Birte Haugaard.

Chefkonsulent i Dansk Arbejdsgiverforening (DA), Torben Sørensen, mener også, at virksomhederne har et ansvar over for medarbejdere med særlige behov. Men han understreger, at det er op til virksomhederne selv i samarbejde med de ansatte at finde ud af, hvad de vil tilbyde medarbejderne.

- Det er en glimrende ide, hvis virksomheden hjælper medarbejdere med at komme ud af deres overvægt. Men det er op til den enkelte virksomhed at lægge sin linje. Det styrende vil være det samfundsansvar, som virksomheden føler, og hvad der er i virksomhedens egen interesse, siger Torben Sørensen.

Kilde arbejdsmiljøviden.dk



Sundhedsfremme på arbejdspladserne

Sundhedsstyrelsen lavede i 2005 en undersøgelse af sundhedsfremme på arbejdspladserne, med fokus på mad, motion, rygning, alkohol og fysisk og psykisk arbejdsmiljø. På baggrund af dette udgav sundhedsstyrelsen i 2006 en rapport om undersøgelsen. Undersøgelsen involverer 1978 virksomheder med hver mindst 10 ansatte.

I dag har 89 % af virksomhederne en alkoholpolitik og 83 % har en rygepolitik, der begrænser eller forbyder alkohol eller rygning på arbejdspladsen. Det bliver desuden mere og mere udbredt med tiltag, der tager hånd om de ansattes motions- og spisevaner, samt fokus på at begrænse stress.

Da undersøgelsen blev gennemført havde 44 % en ordning der har til formål at øge de ansattes fysiske aktivitet. 50 % havde en ordning stimulere til sundere spisevaner, mens 48 % en ordning der forsøger at begrænse stress.

Tendensen med sundhedsfremme er i hastig vækst. I 2002 var blot 22 % af virksomhederne, der på undersøgelsestidspunktet var i gang med en indsats, hvor

det nu er 40 % af virksomhederne der var i gang med en indsats. Specielt populært er arbejdet med rygning og stress.

De private virksomheder halter bagefter

Undersøgelsen viser markante forskelle mellem det offentlige og det private arbejdsmarked og mellem små og store virksomheder. Offentlige virksomheder er generelt længere fremme end de private. 66 % af de offentlige virksomheder arbejder for tiden med sundhedsfremmende tiltag, hvor det i det private kun er til 35 % der arbejder med sundhedsfremme. En undtagelse er dog når det kommer til mad- og frugtordninger. Her er de private og halvoffentlige virksomheder i front.

Der er også store variationer hvis man kigger på de enkelte virksomheders størrelser. I de store virksomheder med mindst 100 ansatte har 80 % en indsats inden for fire af de fem områder (mad, motion, rygning, alkohol og stress). I de mindre virksomheder med 10-19 ansatte,

gør kun 35 % en indsats.

Undersøgelsen viste ikke overraskende også store forskelle brancherne imellem. Inden for "undervisning" og "sundhed og velfærd" har 77 % af virksomhederne tiltag der dækker mindst fire af de fem områder. Dette er kun tilfældet for 21 % af virksomhederne inden for "bygge og anlæg".

Virksomhedernes motiv for den sundhedsfremmende indsats er for 54 %'s vedkommende personalepleje, for 22 % ønsket om at reducere sygefravær og for 12 % at øge produktiviteten.

Effekten af tiltag

66 % af de virksomheder, der har iværksat en sundhedsfremmende indsats mener, at det enten i høj grad eller i nogen grad har haft ønskede effekt. I 2002 havde 82 % denne opfattelse. Dette kunne tyde på, at mange virksomheder har haft urealistisk store forventninger til effekten af de nye områder (mad, motion, og stress).

Sammenfattende for undersøgelsen skitserer følgende udvikling:

- I 2005 havde 50 % en madordning, tilbud eller lignende, sammenlignet med 29 % i 2002. Der er især tilbud om frugt og isvand, der er øget. Kun få virksomheder har tilbud til overvægtige medarbejdere.
- I 2005 havde 44 % motionstilbud til de ansatte, mens tallet var 20 % i 2002. Det hyppigst forekommende er deltagelse i enkeltstående arrangementer.
- I 2005 havde 83 % regler, der begrænser rygning og 29 % har rygeforbud inden døre. I 2002 var det henholdsvis 61 % og 9 %.
- I 2005 havde 89 % regler, der begrænser alkoholindtagelse, og 80 % har alkoholforbud i arbejdstiden. I 2002 var det henholdsvis 72 % og 53 %.
- Indenfor stress og psykisk arbejdsmiljø havde 48 % i 2005 en indsats og 44 % angav, at man ville prioritere dette område, hvis man skulle gå i gang med en sundhedsfremmende indsats.

Sundhedsfremme til salg



Af Louise Nielsen,
Adipositasforeningen

Der er blevet meget populært at arbejde med sundhedsfremme i virksomhederne og enhver moderne virksomhed med respekt for sig selv har en sundhedsordning med tilbud om sundhedsfremme til medarbejderne. En sundhedsordning rangerer mellem alt fra en frugtordning eller sund mad i kantinen, til rygestop- og væggtabskurser, samt gratis medlemskab i et motionscenter.

Virksomhederne kan have stor indflydelse på de ansattes sundhed og kan være med til at påvirke de ansattes vaner og holdninger til sundhed. Sundhedsfremme på arbejdspladsen handler derfor ikke kun om at forbedre arbejdsmiljøet, men også om at skabe rammer der gør det lettere for de ansatte at træffe sunde valg - også uden for arbejdspladsen. De ansatte tilbringer hver dag mange timer sammen og samværet er med til at skabe nye vaner. At gøre arbejdspladsen til forum for sundhedsfremme danner fælles mål, og gør det lettere at indfri disse med støtte fra kollegaerne.

Det kan være svært for den enkelte virksomhed at overskue hvor de skal begynde og hvilke behov og ønsker de ansatte har. For at få hjælp til klarlægning af de ansattes behov, samt til gennemførelsen af

sundhedsfremmende tiltag kan virksomhederne konsultere et firma der tilbyder hjælp til netop dette.

Hvad får virksomhederne ud af det??

Danskerne er blevet mere kritiske når det kommer til valg af arbejdsplads, og hvilke forhold vi ansættes under.

Et godt og engagerende arbejdsmiljø giver større mulighed for at tiltrække og fastholde kvalificeret arbejdskraft, og derved medføre mindre udskiftning af personale.

Når der skal ansættes nye medarbejdere, er det en fordel, at potentielle ansøgere kan gennemskue om virksomheden har fokus på sundhedsfremme og et godt arbejdsmiljø.

Udover effekten på nedsatte antal sygedage og tiltrækning af arbejdskraft, har forhold omkring arbejdsmiljø i de senere år haft stigende betydning for virksomhedens forhold til kunder og investorer. Således kan sundhedsfremmende tiltag øge virksomhedens konkurrenceevne.



Støt de overvægtige medarbejdere, henvis til
www.adipositasforeningen.dk
 LANDSFORENINGEN FOR OVERVÆGTIGE



SPARRING • KURSER • FOREDRAG • NETVÆRKDANNELSE

FYRET PÅ GRUND AF OVERVÆGT

*Officielt blev han fyret på (grund af for mange sygedage.
Uofficielt var det hans overvægt, som var skyld i fyringen.*

Tekst: Marianne Troelsen Skou

Anders Jensen var ellers ret glad for sit job som klejnsmed. Jobbet krævede, at man var fysisk robust og kunne bære rundt på tunge ting. Det passede Anders Jensen fint. Og han manglede kun halvandet år af sin lærlingeperiode.

Der var ingen af kollegerne, der drillede ham med hans overvægt eller mobbede ham eller bare hentydede til de mange ekstra kilo. Men han var paranoid efter mange års mobning i skolen. Han følte sig anderledes. Følte, at kollegerne pegede fingre ad ham og sagde grimme ting bag hans ryg. Nerverne var tyndslidte, og et dødsfald i familiens vennekreds sendte ham ud i en depression, der passiviserede ham i halvanden måned. Vægten havde sneget sig op på 157 kg.

- Jeg har i mange år - faktisk altid - døjet med overvægt. Og efterhånden havde jeg et rigtig dårligt selvværd og følte mig ikke velkommen nogen steder, fortæller Anders Jensen, 23 år.

I starten var hans arbejdsgiver fuld af forståelse, men efterhånden som sygedagene hobede sig op, var det så som så med empatien.

- Jeg blev fyret på grund af for mange sygedage. Men den uofficielle grund var, at jeg var for tyk, indrømmede tillidsmanden senere over for mig, fortæller Anders Jensen, der ellers ikke havde haft fysiske problemer med at udføre sit job.

Arbejdslivet blev erstattet med en passiv tilværelse på sofaen og kontanthjælp på kontoen. Men en dag blev det for meget. - Jeg vågnede op en morgen og var klar over, at NU skulle der gøres noget ved vægten. Anders Jensen kom på idræts-højskole og fik senere af kommunen bevilget et ophold på Ebeltoft Kurcenter. Nu har han tabt sig. - 30,4 kg, siger han stolt og fortsætter:

- Nu har jeg det rigtig godt igen. Jeg har fået mere selvtillid, og jeg kan snakke om det. Det var utænkeligt, inden jeg havde tabt mig. Jeg er meget gladere og føler, at folk ser på mig på en anden måde,

siger Anders Jensen, der nu vejer 127 kg. Han er skuffet over arbejdsgiveren, der med få midler kunne have sparet ham for en masse nederlag.- Jeg kunne godt have tænkt mig, at de havde hjulpet mig med mit væggtab. Eventuelt givet mig lov til at tage på kurophold og komme tilbage på arbejdspladsen, når jeg havde tabt mig. Men i stedet vælger de at skubbe mig videre i systemet. Det var ikke rart at droppe ud af min uddannelse, siger Anders Jensen, der ikke har planer om at vende tilbage til faget, men vil søge ind til politiet om et års tid. Kilde arbejdsmiljøviden.dk



Tyke jobansøgere vrages

En undersøgelse fra Ledernes Hovedorganisation viser, at hver femte leder herhjemme inden for de seneste tre år - helt eller delvist - har vraget en jobansøger på grund af overvægt. 4 pct. svarer, at overvægt var den væsentligste årsag til job-(af)slaget. 16 pct. siger, at overvægten var en medvirkende grund til jobafslaget.

I en tilsvarende svensk undersøgelse indrømmede ni ud af ti arbejdsgivere, (at man har dårligere chancer for at få et job, hvis man er overvægtig.

Kilde: www.lederne.dk

Virksomheder har på dagsordenen

Et stigende antal virksomheder indfører regler og giver tilbud, der skal gøre os sundere, mens vi er på arbejde. Men der er store brancheforskelle, ligesom virksomhedens størrelse og ejerforhold spiller en rolle. Det viser en stor undersøgelse, som Sundhedsstyrelsen står bag om sundhedsfremme på arbejdspladsen.

1978 virksomheder med i undersøgelsen

Undersøgelsen involverer 1978 virksomheder med mindst 10 ansatte og er foretaget af Rambøll Management i november/december 2005.

Sundhedsfremme i tal

Næsten alle virksomheder har i dag en alkohol- (89 procent) eller en rygepolitik

(83 procent), der begrænser eller forbyder alkohol eller rygning på arbejdspladsen. Flere og flere har også ordninger, der skal øge de ansattes fysiske aktivitet (44 procent), stimulere til sundere spisevaner (50 procent) og begrænse stress (48 procent). Hvor det i 2002 blot var 22 procent af virksomhederne, der på undersøgelsestidspunktet var i gang med en indsats, er det nu tilfældet for 40 procent. Det er især rygning og stress, der aktuelt arbejdes med.

Store forskelle på virksomhedstyper

Undersøgelsen viser også, at der er markante forskelle mellem det offentlige og det private arbejdsmarked og mellem små og store virksomheder. Offentlige virksomheder er generelt længere frem-

me end de private. Som eksempel arbejder 66 procent af de offentlige virksomheder for tiden med sundhedsfremmende tiltag, hvor det blot er tilfældet for 35 procent af de private virksomheder. Når det gælder mad- og frugtordninger, er de private og halv-offentlige virksomheder dog i front.

80 procent af de store virksomheder med mindst 100 ansatte har en indsats inden for fire af de fem områder (mad, motion, rygning, alkohol og stress), hvor det blot er tilfældet for 35 procent af de mindre virksomheder (10 – 19 ansatte).

Ikke overraskende er der også store forskelle mellem de forskellige brancher. 77 procent af virksomhederne inden for

KORT NYT · KORT NYT · KORT NYT

FN holder 2900 virksomheder ansvarlige

På verdensplan kan virksomheder tilslutte sig FN's såkaldte Global Compact-manifest, som blev oprettet i 2000 af FN's generalsekretær Kofi Annan, der udfordrede verdens virksomheder til at tilslutte sig nogle principper for miljø, menneskerettigheder, arbejdsforhold og anti-korruption.

Blandt andet skal virksomhederne sikre sig, at de ikke er medvirkende i overtrædelser af menneskerettigheder, at de ikke medvirker til børnearbejde, at de anvender forsigtighedsprincippet i forhold til miljøet og arbejder for mere miljøvenlige teknologier.

FN kalder det for verdens største "Corporate Responsibility"-initiativ. For at deltage i det initiativ skal virksomhederne hvert år afrapportere status på de fire områder.

Der er 33 danske virksomheder og organisationer blandt de 2.900 deltagere i Global Compact-projektet – blandt dem Aarhus United, Dansk Industri, Coloplast, Danfoss, Danisco, Grundfos, ISS, Lego, Novo Nordisk og Novozymes. Globalt er de mest kendte firmaer navne som Cisco, Nike, Coca-Cola og BMW.
Kilde: Ingeniøren

Danske kvinder hører til i den lette ende af Europa

Fedme bliver ofte udråbt som den største trussel mod folkesundheden, men danske kvinder hører til i den lette ende af Europa.

9,1 pct. af kvinderne i Danmark er svært overvægtige, og det placerer Danmark på en tredjeplads i statistikken - kun underbudt af Italien og Østrig, skriver Landbrugsraadets ugemagasin FoodCul-

ture i dag mandag. Til sammenligning er hele 23 pct. af de engelske kvinder svært overvægtige, hvilket giver Storbritannien en sidstepladsen.

Svært overvægtige kvinder i procent af befolkningen fra og med 15 år:

Italien: 7,9 pct. - Østrig: 8,6 pct.
Danmark: 9,1 pct. - Frankrig: 9,2 pct.
Sverige: 9,6 pct. - Holland: 9,9 pct.
Grækenland: 10,8 pct. - Belgien: 11,8 pct.
Polen: 12,4 pct. - Spanien: 13,5 pct.
Finland: 14,5 pct. - Portugal: 15,9 pct.
Ungarn: 18,1 pct. - Tyskland: 21,7 pct.
UK: 23,0 pct.

Kilde Landbrugsrådet ugemagasin FoodCulture

Assens Kommune først i Danmark med SundhedsCertificering®

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) har indledt et samarbejde med Assens Kom-

ansattes sundhed

”undervisning” og ”sundhed og velfærd” dækker mindst fire af de fem områder, hvor det blot er tilfældet for 21 procent af virksomhederne inden for ”bygge og anlæg”.

Motiverne hos virksomhederne er især personalepleje (54 procent), men også ønsket om at reducere sygefravær (22 procent) og øge produktiviteten (12 procent) anføres.

Flertallet kan se en effekt

66 procent af de virksomheder, der har iværksat en sundhedsfremmende indsats mener, at det enten i høj grad eller i nogen grad har haft den tilsigtede effekt. Dette er lavere end ved den tilsvarende undersøgelse i 2002, hvor 82 procent

havde denne opfattelse. Det kunne tyde på, at mange virksomheder har haft urealistisk store forventninger til effekten af de nye områder (mad, motion, og stress).

Hovedresultat inden for de fem områder

Mad: 50 procent har madordning, tilbud eller lignende. I 2002 var det 29 procent. Der er især tilbud om frugt og isvand, der er øget. Få har tilbud til overvægtige medarbejdere.

Motion: 44 procent har motionstilbud til de ansatte. I 2002 var det 20 procent. Deltagelse i enkeltstående arrangementer er oftest forekommende.

Ryging: 83 procent har regler, der begrænser rygning og 29 procent har rygeforbud inden døre. I 2002 var det henholdsvis 61 procent og 9 procent.

Alkohol: 89 procent har regler, der begrænser alkoholindtagelse, og 80 procent har alkoholforbud indenfor normal arbejdstid. I 2002 var det henholdsvis 72 procent og 53 procent.

Stress og psykisk arbejdsmiljø: 48 procent har en indsats inden for området. 44 procent angiver, at man ville prioritere dette område, hvis man skulle gå i gang med en sundhedsfremmende indsats. Kilde: sundhedsstyrelsen

K O R T N Y T • K O R T N Y T • K O R T N Y T

mune omkring SundhedsCertificering af 30 afdelinger – i alt 850 medarbejdere inden for kommunens ældreområde. Dermed bliver Assens Kommune frontløber på den forebyggende sundhedsindsats som den første kommune, der lader sine medarbejdere sundheds certificere. Kommunens indgangsvinkel til projektet er et ønske om at skabe øget kompetenceudvikling for de ansatte og reducere sygefraværet.

Attraktiv og vigtig arbejdsplads

- Med projekt SundhedsCertificering sætter vi spot på vores ældreområde som en attraktiv og vigtig arbejdsplads. Målet med projektet er først og fremmest, at medarbejderne oplever, at vi som virksomhed anerkender den indsats, de yder i hverdagen. Vi vil vise, hvor højt vi prioriterer, at de har det godt på arbejdet – til glæde for både dem selv, kolleger og bor-

gere, siger formand for social- og seniorudvalget i Assens Kommune, Lene Due.

Fokus på KRAMS

En SundhedsCertificering fra DFIF skal give medarbejderne et såkaldt ”KRAMS”. Det betyder, at der skal skabes sunde tiltag på områderne Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress. SundhedsCertificeringen ruste samtidig kommunen til et målrettet og struktureret sundhedsarbejde og inkluderer et længerevarende rådgivningsforløb.

- Projektet tager helt konkret afsæt i den enkelte medarbejder og den enkelte gruppes behov. Det er meget vigtigt for os, at projektet bliver vedkommende, så det store fokus på sundhed også ”lever videre” hos medarbejderne efter forløbet og dermed integreres i hverdagen,” fortæller kommunens ældrechef Michael

Bjørn. Kilde Camilla Svenstrup, kommunikationskonsulent, DFIF.

Nyt motionsite med aktiviteter for danskerne

DR har netop lanceret et nyt stort website, som skal gøre det sjovt og overskueligt at komme i gang med at røre sig. Og det er motion på en helt ny måde, som aldrig er set før. Sitet åbner for et unikt univers, hvor man kan konkurrere mod en modstander, tage sine børn med på safari i junglen eller danse sig til sved på panden. Eller man kan strikke sit eget personlige motionsprogram sammen, uanset om man vil bevæge sig et kvarter eller halvanden time.

Kilde www.dr.dk/motion

NYTTIGE LINKS

Sygefraværskforskning 2003-2007

Resultaterne er statistisk signifikante og tager højde for personernes alder, om de ryger, er overvægtige, drikker for meget alkohol, er enlige, antallet af hjemmeboende børn og hvilken socialgruppe man tilhører...

http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/upload/resultater_sygefavaer.pdf

Undersøgelse om sygefravær blandt plejemedarbejdere i ældreplejen

Omhandler bl.a. sammenhæng mellem overvægt og sygefravær

<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/upload/SOSU-rapport-12.pdf>

Slutevaluering af Projekt JobForm

Projekt JobForm var et EU-støttet projekt, der havde det overordnede mål at fokusere på gruppen af overvægtige ledige gennem en kombination af en sundhedsindsats og en arbejdsmarkedsindsats og at få redskaber til at håndtere problemstillinger omkring overvægtens barrierer.

www.acu-aarhus.dk/Admin/Public/DWSDownload.aspx?File=%2FFiles%2FFiler%2FES%2FJobForm%5B1%5D.Rapport.pdf



NYTTIGE LINKS

K O R T N Y T . K O R T N Y T . K O R T N Y T

Fællesskabsstrategi for sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen (2007-2012)**RÅDET FOR DEN EUROPÆISKE UNION**

Henviser til Kommissionens meddelelse af 21. februar 2007 om højere kvalitet og produktivitet i arbejdet: en ny fællesskabsstrategi for sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen 2007-2012, der er et af punkterne på den europæiske sociale dagsorden, og som HAR VEDTAGET FØLGENDE RESOLUTION:

Skabelse af en generel kultur, der lægger vægt på sygdomsforebyggelse.

Forebyggelse af risici ved at fremme adfærdændringer blandt arbejdstagerne og samtidig tilskynde arbejdsgiverne til en positiv holdning til sundhed.

For at nå disse mål er nødvendigt at videreudvikle en samlet tilgang, hvor der tages hensyn til en lang række indsatsområder bl.a. ved at bedre adgang til forebyggelsestjenester af høj kvalitet, fremme af udviklingen.

Gennemførelsen af nationale strategier og eksisterende risici på arbejdspladsen gør det nødvendigt med mere forskning i bl.a. psykosociale spørgsmål. Tilpasning af rammer til ændringer i arbejdslivet og forenkling af dem.

Arbejdspladserne må indrettes på en sådan måde, at arbejdstagernes beskæf-

tigelsesegnethed sikres gennem hele arbejdslivet. Samtidig bør arbejdspladserne tilpasses de individuelle behov hos arbejdstagerne.

Der skal skabes større sammenhæng mellem de relevante politikker, såsom politikkerne vedrørende folkesundhed og beskæftigelse, og politikkerne for sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen.

Rådet deler Kommissionens opfattelse af, at sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen ikke alene sikrer arbejdstagernes liv og sundhed og øger deres motivation, men samtidig spiller en afgørende rolle i forbindelse med at styrke virksomhedernes konkurrenceevne og produktivitet og bidrage til de sociale sikringsordningers holdbarhed, da det medfører et fald i de sociale og økonomiske omkostninger ved arbejdsulykker og sygdom,

Rådet understreger, at kollektive beskyttelsesforanstaltninger og bekæmpelse af risici ved kilden er grundlæggende principper for forebyggelse, Hele rapporten kan læses på: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2007:145:0001:01:DA:HTML>

Butikskæder mod fedme

Familie- og forbrugerministeren har atter sat sig sammen med detailhandelen for at diskutere erhvervets indsats mod fedme.

D. 11. oktober mødtes familie- og forbrugerminister Carina Christensen med repræsentanter for detailhandelen for at diskutere de foreløbige erfaringer med detailhandlens 13-punkts-plan mod fedme, samtidig med at fremtidige initiativer blev drøftet.

Det er et halvt år siden, at parterne for første gang diskuterede, hvordan detailhandelen kan medvirke til at fremme det sunde valg. I den forbindelse fremlagde detailhandelen en 13-punkts-plan mod fedme.

På mødet deltog ud over ministeren repræsentanter fra De Samvirkende Købmænd, Coop Danmark A/S, Dansk Supermarked, Lidl, Aldi, Dansk Erhverv og Oliebranchens Fællesrepræsentation.

Flere butikskæder reklamerer for sunde varer "Flere og flere kæder markedsfører sunde fødevarer og kostrådene i deres tilbudsaviser og uddeler sunde opskrifter til forbrugerne. Det og de mange andre nye initiativer fra detailhandelen viser, at det giver resultater, når

MadpakkeService.dk



Spinatbolle med salat og rejer

Spinatboller og rejer passer perfekt sammen. Her er en nem opskrift, som vil skabe succes!

Det, der skal i

- 1 stor spinatbolle (fra bageren eller hjemmebakket)
- Grøn salat
- Mayonnaise eller crème fraiche
- Ca. 1 dl. rejer uden skal
- Citron
- Frisk dild

Sådan gør du

Skær en stor spinatbolle over på midten. Smør den med et tyndt lag mayonnaise. Fordel grøn salat på bollen. Rør 1 dl. rejer uden skal op med lidt mayonnaise eller crème fraiche og krydr med salt, peber og lidt citron. Læg rejesalaten på bollen, og pynt evt. med lidt brøndkarse. Slut af med en dusk frisk dild og læg spinatbollens låg på. Pak ind i køkkenfilm.

Mellemmåltid

Tag et par gulerødder og en banan med som mellemmåltid.

Tip

Kan man ikke skaffe - eller lide - spinatboller, kan man selvfølgelig bruge en anden god madbolle eller brød. Bruger man frosne rejer, så husk at tø dem op i køleskabet i en skål – ikke ved stuetemperatur eller i varmt vand. Sørg altid for at have et lille lager af rejer i fryseren – eller rejer i luge på køl. Så er det hurtigt at trylle en nem og lækker frokostløsning frem. Kilde: Madpakkeservice er udviklet af Kræftens Bekæmpelse og Forbrugerstyrelsen i fællesskab, og blev i foråret 2007 overtaget af Fiskebranchens Oplysningsudvalg, der nu står for driften. Find den på MadpakkeService.dk.

En sund madpakke indeholder

- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød - helst rugbrød eller groft brød
- Pålæg - kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frukt - det friske og søde

Hvorfor er madpakken vigtig

Ca. 1/3 af vores daglige kost bliver dækket, mens vi er på arbejde. Derfor er madpakken og mellemmåltider utroligt vigtige. Spiser du sundt og varieret i løbet af arbejdsdagen, gavner det dit helbred og velbefindende. Du får mere energi og bedre koncentrationsevne. Og lettere ved at holde vægten.

Pjecen bygger på de officielle kostråd og giver gode ideer til madpakken. www.altommad.dk

K O R T N Y T . K O R T N Y T . K O R T N Y T

detailhandlen og myndighederne finder fælles fodslag," sagde familie- og forbrugerministeren efter mødet.

Ministeren og detailhandlen er enige om, at forbrugerne skal have de bedste muligheder for at træffe det sunde valg i deres hverdag. Og kampen for det sunde valg fortsætter også efter dagens møde.

"Detailhandlen ved, at de spiller en vigtig rolle i forhold til at gøre det sunde valg nemt for forbrugeren og på mødet fik jeg et godt indblik i nogle af de ideer, de har i støbeskeen. At bekæmpe overvægt er et delt ansvar, og jeg vil fortsat følge detailhandelns initiativer og udvikling på området tæt," siger familie- og forbrugerministeren.

Der er aftalt et opfølgingsmøde mellem ministeren og detailhandlen om et halvt år. Læs mere på Dansk Erhvervs "13-punktsplan mod fedme".

Mål om sundere kantinemad på de statslige arbejdspladser

Mange kantiners mad er ikke sund nok, men nu skal alle statslige arbejdspladser gå foran med en kostpolitik. Ifølge regeringens fødevarerpolitiske

redegørelse skal de statslige arbejdspladser gå foran i arbejdet for sundere kantinemad ved at formulere en kostpolitik inden udgangen af 2008. Arbejdspladserne får hjælp af et sæt målsætninger udarbejdet af Fødevarestyrelsen og Fødevarerinstitutionen DTU.

Målsætningerne er fra den 18. april i år og fortæller, hvad en kostpolitik kan indeholde, og hvordan de officielle råd til kosten kan omsættes til kantinemad. Målsætningerne er rettet mod de personer, der tager beslutning om maden i kantinen, dvs. de ansvarlige for kantinen. De kan fx bruges af driftschefer i dialog med kantinepersonalet, og når kantinerne skal i udbud.

For at udbrede kendskabet til de nye målsætninger vil Fødevarestyrelsen i løbet af i år og næste år gennemføre en indsats rettet mod de kantineansvarlige og virksomhedsledere på de statslige arbejdspladser.

Kantinemaden er for usund

En helt ny undersøgelse foretaget af Fødevarerinstitutionen DTU og Fødevareregion Nord viser, at der er behov for at gøre kantinemad sundere. Undersøgelsen viser blandt andet, at kantinemaden ofte inde-

holder for meget fedt og salt, og for lidt frugt og grønt. Undersøgelsen viser dog også, at det er muligt at sammensætte et sundt måltid.

For at sikre et sundt valg skal kantinerne tilberede både varm og kold mad med mange grønsager og at fjerne noget af det 'skjulte' fedt i maden, det vil sige det fedt, som brugerne ikke kan se, fx i sovs, dressinger og i den varme mad.

Også faktorer som indretning af kantinen og placeringen af maden på en buffet kan gøre meget for kundernes valg, understreger Fødevarestyrelsen.

Salatpiserne lever godt

Mange kantiner på de danske arbejdspladser har et varieret udbud, og i de fleste tilfælde er det muligt at vælge et sundt frokostmåltid. Især salatpiserne får god hjælp til at spise sundt. Derimod lader kantinerne ofte medarbejderne i stikken sundhedsmæssigt, hvis de hellere vil spise smørrebrød eller en varm ret.

Hvis de sunde ændringer i kantinen skal blive en succes, er det dog rigtig vigtigt at involvere både ledelse og medarbejdere i arbejdet. Læs mere på folkesundhed.dk "Målsætninger for sund kantinedrift" -



Adipositasforeningen

Landsforeningen for
overvægtige i Danmark

Blev stiftet i 1999 med det mål, at inddrage den overvægtige, som den vigtige part i debatten omkring de indsatsinitiativer, der iværksættes omkring bekæmpelsen og forebyggelsen af den alarmerende stigning af overvægtige i Danmark.

Hvem er vi?

Adipositasforeningen er en frivillig interesseorganisation/patientforening, der repræsenterer 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker i Danmark, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har direkte fysiske helbredsproblemer. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller sin tid til rådighed for foreningens formål og bestyrelsen rummer bl.a. fagområder som; Forskere, Læge/speciallæge, Psykoterapeut, Samlivs- og seksualrådgiver, højskoleforstander med speciale i Livsstilskursus, diætister, kostvejledere og Bevægelses- og Motoriklærere. Vi er alle involveret i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Eksterne samarbejdspartnere

Adipositasforeningens eksterne samarbejdspartnere spænder vidt, da overvægtsproblematikken er infiltreret i mange faggrupper, patientforeninger og organisationer.

Foreningens formål

Adipositasforeningen søger ved at inddrage det hele menneske fysisk, psykisk og socialt:

- At hjælpe overvægtige og andre med forebyggelse initiativer på vej til et sundere og bedre liv.
- At tale de overvægtiges sag over for det private, fællesskaberne og offentlige regi.
- At bryde de overvægtiges isolation og nedbryde tabu og fordomme.
- At fjerne diskrimination og mobning i skolerne og på arbejdspladser.
- At arbejde for at forbedre livsvilkårene for overvægtige i Danmark.
- At arbejde for at fremme forskning i og oplysning om overvægt.
- At formidle viden om overvægtsproblematikken for politikere, fagfolk og enkelte personer.
- At deltage i den offentlige debat og søge indflydelse i stat, amt og kommune.
- At samarbejde med andre instanser og foreninger der arbejder for og om overvægtige.
- At støtte initiativer for og om overvægtige lokalt som på landsplan.
- At arbejde for at skabe behandlingssteder og rådgivningscentre for og om overvægtige.
- At hjælpe med oprettelsen af lokalforeninger og derved give mulighed for at møde ligesindet og hente inspiration og støtte til

sunder livsstilsvaner. Samt at udbrede kendskabet til foreningens formål og ved at deltage i den offentlige debat, påvirke lokalsamfundet både i det private (familien), i fællesskaberne (Skoler, institutioner og idrætsforeninger) og det offentlige (Kommunen og amtet).

Det laver vi i Adipositasforeningen

Adipositasforeningen samarbejder omkring mange forskellige opgaver inden for forskning og undersøgelser. Foreningen bliver ligeledes inviteret til at deltage i mange forskellige offentlige og private aktiviteter hvor man finder Adipositasforeningen som en væsentlig samarbejdspartner. Mange skoleelever, universitets- og seminar studerende samt PHD studerende benytter sig af vor ekspertise og vejledninger i deres opgave og projektarbejde.

Projekt BigKids

Projekt BigKids – Livsstilsændringer for overvægtige børn i alderen 9 -13 år og deres familier. BigKids er en del af Adipositasforeningens indsatsområder og der bliver søgt midler hos forskellige puljer, fonde og private virksomheder, sådan at projektet kan blive et mere permanent tilbud for børn, om børn og af børn. www.bigkids.dk

Formidlings- og informationsvirksomhed

Adipositasforeningen kan tilbyde mange forskellige formidlingsaktiviteter til offentlige og private virksomheder. Adipositasforeningen er en naturlig samarbejdspartner omkring virksomhedernes sociale ansvar og i forhold til kommunernes " Sundhedsaftaler" med regionerne. Adipositasforeningen har en række foredragsholdere, undervisere og sundhedsformidlere der tilbyder deres ekspertise inden for kost, motion, psyke og coaching. f.eks. tilbydes der modulopbygget pakkedløsning til at fremme den fysiske, psykiske og sociale sundhed på arbejdspladsen. Mere information på info@adipositasforeningen.dk

"Den Nationale handlingsplan mod svær overvægt" – en håndbog med løsninger og perspektiver.

Adipositasforeningen var med i Sundhedsstyrelsens eksterne gruppe, der udmønter sig i en rapport til politikerne, med forslag til forebyggelse af overvægt i fremtiden. Adipositasforeningen betragter rapporten som en håndbog og opslagsværk som alle relevante partnere bør bruge i bestræbelserne på at afhjælpe og forbygge overvægts problemerne i Danmark.

Udover rapporten har Adipositasforeningen fremlagt et forslag til nye uddannelser/efteruddannelser der integrerer alle sider af overvægtsproblemet under mottoet *samarbejde over faggrænser*. (Denne uddannelsesplan er separat tilsendt Sundhedsministeren fra Adipositasforeningen).

Det mener Adipositasforeningen:

Adipositasforeningen mener, at der skal

være meget mere fokus på de psykologiske sider af overvægtsproblematikken. Dette kunne gøres ved mere tværfaglig tilgang til løsninger, bl.a. ved at have livsstilscentre der har både kost, motion og psykologi med i behandlingstilbudet.

Slankekur og slankemidler kontra livsstilsændringer

Adipositasforeningens holdninger til slankekur og slankemidler kan siges meget kort. Vi mener ikke at nogen slankekur og eller slankemidler er godt for helbredet. **Vi går ind for sunde livsstilsændringer** der sigter målrettet på den enkeltes behov for sunde energirigtige madvarer.

Diætist / psykoterapien på recept

Adipositasforeningens mener at, der udover motion på recept også skal tilbydes den overvægtige en "recept" til diætist / psykoterapeut frem for slankepiller og udlevering af standardiseret kostvejledning.

Respektere forskelligheder – Stop mobning.

Adipositasforeningen mener at vi skal se og opfatte hinanden som ligeværdige mennesker, tyk som tynd, og respektere at vi er forskellige. Ved en større accept af hinanden, har vi mulighed for at hjælpe hinanden til en sundere livsstil.

Moderne livsform er den store synder

Vi har en effektiv og dygtig fødevarerindustri der laver billige og velsmagende fede og søde sager i monsters størrelser. Dette fører for mange mennesker til social og psykisk dårlig livskvalitet og desuden giver det en stærkt øget risiko for livsstilssygdomme som bl.a. aldersdiabetes, hjertekarsygdomme og slidgigt.

Opfordring til Politikkerne

Adipositasforeningen mener at vores politikere skal give klare valg. Vores samfund må sætte standarder for hvilket slags tilværelse vi skal gå efter. Adipositasforeningen anbefaler at man forbyder reklamer for de meget usunde produkter. Det skal ikke via reklame gøres trendy og sejt at drikke søde sodavand og spise chokoladestænger og chips eller opfordre vores børn at gå på burgerbar via farvestrålende reklamer med klovne, balloner og lege-tøjsfigurer.

Bliv medlem – gør en forskel!

Bliver du medlem af Adipositasforeningens enten som privat person, forening, faggruppe eller organisation, så giver du foreningen bedre økonomisk mulighed for få indflydelse.

Vi har følgende kontingentsatser:

Studerende/pensionister/efterlønnere	kr. 100
Personligt medlemskab	kr. 200
Grupper/foreninger/institutioner	kr. 400

Og har du tid og lyst til at give Adipositasforeningen en frivillig hjælpende hånd, vil du gøre foreningen stærkere.

Præsentation af bestyrelsen



Formand Nina Frahm
Strøby Bygade 21 A
4671 Strøby
Tlf. 56 57 02 77
nina@tomrer-puck.dk

Samlevs- og seksualrådgiver, uddannet nådler og har tidligere arbejdet som revalideringskonsulent/director. Udviklet nye metoder til pensions- og arbejdsprøvning. 7 års studie i psykoanalytisk psykologi. Arbejdet som voksenunderviser i pædagogik og psykologi. Underviser på voksenvejledningsuddannelse. Holder foredrag og kurser. Guide på helse-ture til Polen.



Kasserer Lise Rasmussen
liserasmussen@stofanet.dk
Tlf. 55 77 78 79

Leder af værested. Uddannet datamatiker og Merkonom grund 1 i virksomhedsledelse, samarbejde og økonomi. Tidligere officer i Frelserens Hær arbejdede med undervisning, opfølgende arbejde, rådgivning samt børne- og ungdomsarbejde. Arbejdet med drift og koordinering af frivillig arbejdskraft samt for kommunalt aktiverede og personer i samfundstjeneste. Formand for FuturaCentret i Næstved.



Medlem Mette Warnecke Hansen
mette.hansen@lfo.dk

Sygeplejerske, Næstformand for foreningen af fedmeoperationer www.lfo.dk



Medlem Louise Nielsen
Tlf. 22 71 59 48
Louisen66@yahoo.dk

Studerer ernæring og sundhed med speciale i human ernæring. Foredragsholder bl.a. i firmaer, folkeskoler og handlesskoler. Undervist i 6 år i forskellige former for aerobic. Køre slankehold med indehold af motion og kostvejledning. Arbejder bl.a. som journalist for Adipositasforeningen



Suppleant Naima Kirkefeldt
Tlf. 30 13 39 39
coachyou@coachyou.dk
www.coachyou.dk
www.center-for-integration.dk

Pædagog & selvstændig Livsstilscoach. Arbejder med danske og etniske unge mellem 14 og 23 år med psykosociale problemstillinger. Kontaktperson for Adipositasforeningen projekt www.bigkids.dk Underviser og kursusarrangør

Revisor Jørgen Bager

Medlem af Handicaprådet, Roskilde. Medlem af diabetesforeningens lokalkomite i Roskilde og medlem af De Samvirkende invalideorganisationers bestyrelse, Roskilde.



Næstformand Regitze Siggaard
regitze@aktivo.dk
Tlf. 45 87 48 88

Chefkonsulent i et privat firma. Uddannet cand.brom med speciale i human ernæring. Har arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i 20 år i bl.a. Center for Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen. Er særlig interesseret i formidling og respektfuld kommunikation samt adfærdændringer. Er Adipositasforeningens repræsentant i en række arbejdsgrupper og kontaktperson i forhold til fundraising.



Medlem Bruno Mainborg
Kongens Nytorv 21
1050 København K.
Tlf.: 33 93 70 50
Bruno.mainborg@mail.dk

Audiologopæd/ tale pædagog. Rulleskøjteinstruktør, deltager i Berlin maraton på rulleskøjter. Kammerkorsanger, teater sanger, Guide på helse ture til Polen. Går Catwork og er statist inden for film branchen.



Medlem Kira Hallberg-Dellgren
Malmøvej 25, 3700 Rønne
Tlf. 51 62 43 41
kira@hallberg-dellgren.dk
www.hallberg-dellgren.dk

Certificeret Life- & Business coach. Coacher private og i virksomheder. Holder foredrag, kurser, skriver artikler. Læser pt. ledelse på Akademiøkonom uddannelsen. Tidligere arbejdet med og undervist i konflikthåndtering, medejer af Café Musen; internet- og kursuscenter og arbejdet som mellemlider i et større dansk call-center. Tidligere rejseguide, for Klängenberg rejser, med overordnede ansvar for gæsterne i Tjek-kiet, Grønland og Østrig.



1. suppleant Anne Kirkefeldt
Tlf. 56 57 77 48
kirkefeldt@pc.dk

Uddannet SoSu/ass med speciale inden for socialpsykiatrien. Arbejder med Recovery og Empowerment processer. Er adm. koordinator, praktikvejleder og undervisning af elever. Adipositasforeningens kontaktperson for Patiensstøttegruppen

Observatør Thomas Meinert Larsen
tml@kvl.dk

Adjunkt. Dansk Selskab for Adipositasforskning (DSAF) Institut for Human Ernæring Københavns Universitet



Revisor suppleant Marlene Leth-Møller
Kvintus Alle 4, st. th.
2300 København S
Tlf.: 61 78 48 70
mail@marleneleth.dk

NLP-practitioner og slankekonsulent, er under uddannelse som NLP psykoterapeut. Har selvstændig virksomhed; Individuel rådgivning samt foredragsholder. Desuden uddannet Cand.merc.int. med speciale indenfor interkulturel Virksomhedsledelse. Bl.a. arbejdet som international markedskoordinator og projektleder. Er revisor suppleant for Adipositasforeningen og hjælper foreningen med forskellige opgaver.

De arbejder i kulissen

Geert Saabye Jensen
Rødovre Centrum 296, 2610 Rødovre
Tlf.: 36 70 35 80
p013463_gs@darwin.dk

Speciellæge og praktiserende læge. Arbejder intensivt med kostvejledning og gruppevejledning af sine patienter. Skrevet forskellige publikationer bl.a. "Er det lige fedt, hvordan vi behandler overvægt og fedme". Udgivet bogen "Kalenderkost".



Ulla Lauridsen
ullalauridsen@hotmail.com

Mag.art. med sundhedsoplysning, videnskabsjournalistik og informationsopgaver som interesse. Frivillig informationsmedarbejder i Adipositasforeningen.



Per Brændegård Mikkelsen
Ankerhus Seminarium
Slagelsevej 70-74
4180 Sorø
Tlf.: (+45) 57 83 01 38
E-mail: peb@ankerhussem.dk
www.perbraendgaard.dk

Tilknyttet CVU Sjælland, Ankerhus Seminarium som ernæringskonsulent. Herunder leder af Formidlingscenter for ernæring og sundhed samt forskellige udviklings- og undervisningsopgaver indenfor især overvægt, livsstil, vejledning og kommunikation. Uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og cand.scient. i human ernæring. Freelance skribent for magasinet I Form, Ekstra Bladet. Ernæringskonsulent for fødevarer- og kommunikationsvirksomheder.



BigKids Koordinator/ Analytiker Charlotte Raahauge
Islandsvej 24
2800 Kgs. Lyngby
raahauge@c.dk

Uddannet Farmakonom, Stud. PB i Sundhed og Ernæring på Suhrs Seminarium med speciale i Human Ernæring. Arbejdet for Suhrs Videncenter bl.a. med specielt ernæring, konceptudvikling og livsstilscoaching. Erfaring i undervisning og formidling indenfor ernæring, motion, sundhed og lægemidler. Års erfaring i arbejdet med børn og unge. Adipositasforeningen arbejde: Frivillig Net-rådgiver, informationsformidler på messer og sundhedsdage. BigKids Tovholder/ koordinator i forbindelse med nyt BigKids projekt samt Analysere og evaluerer på tidligere og nuværende BigKids forløb.



Hvad får du ud af et medlemskab i Adipositasforeningen?

- Aktivt at være talerør for de overvægtige i kampen mod den globale fedme epidemi
- Hjemmeside med aktuelle informationer
- Økonomisk støtte til bl.a. transport, så medlemmerne af hovedbestyrelsen, lokalforeninger og andre undergrupper får mulighed for at arbejde aktivt for Adipositasforeningens formål.
- Lobbyaktivitet overfor myndigheder og indflydelsesrige faggrupper, f.eks. forskere og læger.
- At indgå i relevante samarbejdsrelationer, lokalt såvel som på landsplan, i forbindelse med forskellige konkrete initiativer, bl.a. forskning og udviklingsprojekter.
- Medlemsbladet "Nyhedsbrev" 4 gange årligt.

Adipositasforeningen som sparringspartner

Adipositasforeningen er et rigtig godt udgangspunkt for et tværfagligt samarbejde mellem behandlere, myndigheder og den enkelte borger imod den al vorlige og globale overvægtsepidemi.

Vore gode samarbejdsrelationer viser sig bl.a. ved at vi via Sundhedsministeriet har fået forskningsmidler til en målrettet, tværfaglig efteruddannelse af behandlere (f.eks. læger, diætister og psykologer) med direkte kontakt til den overvægtige.

Derfor bruger vi mange kræfter på at styrke interessen for at bruge foreningen til at få iværksat ny forskning, behandlingsmetoder og andre aktiviteter, også på lokalt plan.

Læs mere på:
www.adipositasforeningen.dk



Returadresse:

Adipositasforeningen
v/ Nina Frahm
Strøby Bygade 21
4671 Strøby

Eftersendes ikke ved vedvarende adresseændring men tilbagesendes med oplysning om den nye adresse.